

## “私はどうしたい？”が見えないときに効く 7つの選択クリアワーク

「こっちの方がいいのかな……でも、やっぱり違うかも」  
「どっちも正しい気がするけど、どっちもしっくりこない」  
「そもそも、私がどうしたいのかがわからない」


そんなふうに、選択に迷ったり、本音が見えなくなったとき。  
それは、あなたの“意志が弱い”からではありません。

多くの場合、「頭で考えた正解」と「本音の望み」がバラバラになっていて、  
いくつもの声が交差してしまっているだけなんです。


このワークでは、7つの視点から思考と感覚を整理していくことで、  
「自分はどうしたいのか」にそっと光を当てていきます。




## 7つの問いワークシート


 Q1 | 今、決められないと感じている“テーマ”はなんですか？


→ モヤモヤの対象を明確化

 (記入欄)


 Q2 | 「こうした方がいい」と思っている選択肢は？


→ 頭で考えた“正解”を明確にする

 (記入欄)


 Q3 | その“正解”を選んだとき、どんな感情が湧きますか？

→ 義務感／安心／不安／麻痺 など、体感を確認

 (記入欄)


 Q4 | 「ほんとはこうできたら…」と、少しでも感じている選択肢は？


→ 本音の芽を見つける視点

 (記入欄)


 Q5 | その“望み”を否定してくる声は、誰のものでしょう？


→ 親／先生／社会常識／過去の自分など、他者軸の影響を切り分ける

 (記入欄)


 Q6 | どちらを選んだとき、“どんな自分”でいられそうですか？

→ 選択の先にある“あり方”に気づく視点

 (記入欄)

 Q7 | いまの自分が本当に大事にしたい価値観は？

→ 「正解」ではなく「軸」から選ぶための決定打

 (記入欄)

どちらが“正しい”かではなく、  
「今のあなたが、何を大切にしたいか」  
に目を向けてみてください。

少しでも  
「こっちに向かいたいかも」  
と感じた選択肢があれば、  
それはもう、  
あなたの中にある“選ぶ力”が  
目を覚まし始めている証です🌸